



CURSO TALLER NIVEL 1 INICIACIÓN AL ALPINISMO

INFORMACIÓN GENERAL

La alta montaña en invierno nos ofrece un marco incomparable para realizar diferentes actividades. No obstante, es un medio hostil y muy variable, por eso debemos conocerlo y saber utilizar técnicas básicas del uso de piolet y crampones, tipos de anclajes según la nieve y saber adaptarse a las condiciones del terreno.

Por eso estamos dispuestos a ofrecer los conocimientos necesarios en este curso de iniciación al alpinismo, para que realice las ascensiones con la mayor seguridad posible.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Dirigido a toda persona que quiera empezar a relacionarse con la alta montaña en terreno invernal y afrontar ascensiones de baja y media dificultad. No son necesarios conocimientos previos, pero si una mínima condición física.

REQUISITOS

Ser mayor de edad o disponer de la autorización pertinente.
Tener vestimenta y calzado adecuado para la alta montaña.
Condición física media.

LUGAR

El curso se realizará al exterior en terreno natural de alta montaña. El lugar será en el macizo de las Ubiñas, en el entorno del refugio del Meicín. No obstante, esto último queda sujeto a las condiciones meteorológicas, quedando abierta la posibilidad de cambiar la ubicación para un mejor desarrollo del curso.

OBJETIVOS GENERALES

Aprender las técnicas básicas para poder movernos con seguridad en terreno invernal.

Conocer y manejar el material específico y desenvolverse con cierta seguridad y autonomía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Aprender a manejarse con un piolet clásico (piolet barandilla, piolet bastón y piolet tracción).

Caminar con crampones.

Distintas técnicas de ascenso y descenso.

Auto detención:

- Auto detención básica.
- Auto detención de espalda con los pies por delante.
- Auto detención de frente con los pies por detrás.
- Auto detención con Piolet.

Anclaje en nieve:

- Con un piolet.
- Con una mochila enterrada o bolsa de basura con nieve dentro.
- Con una estaca.

Progresión en cordadas.

Rappel autoasegurado.

Cabullería básica.

MATERIAL NECESARIO PARA EL CURSO

- Arnés.
- Casco.
- Un piolet clásico.
- Crampones
- Vestimenta adecuada.
- Calzado adecuado (bota de montaña)
- Mosquetones de seguridad tipo HMS
- Cabo de anclaje
- Aparato asegurador tipo reverso

TARIFAS

2 personas: 250€ por persona

3 personas: 200€ por persona

4-6 personas: 150€ por persona

DURACIÓN DEL CURSO

Dos días

INCLUYE

- Seguro de responsabilidad civil.
- Seguro de accidente.
- IVA

TODOS LOS CURSOS EN SU TOTALIDAD ESTARÁN IMPARTIDOS POR GUÍAS TITULADOS EN ALTA MONTAÑA, MIEMBROS DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE GUÍAS DE MONTAÑA.

